



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Mit „Natur-Kunst“ am See – wieder zur eigenen Kreativität gelangen

Der Wunsch selber im Leben aktiv kreativ zu sein steht oft im Widerspruch zu den Anforderungen unseres (Berufs-)Alltags. Dabei hilft uns gerade Kreativität Herausforderungen des Berufslebens besser zu meistern. Dieser Bildungsurlaub verbindet Naturerleben und das Wecken von persönlichem schöpferischem Potential in der Natur gleichermaßen.

Natur-Kunst ist eine Methode, die Natur und seine Materialien künstlerisch und experimentell zu nutzen. Wir verstehen sie als ökologische Landschaftskunst, daher möglichst ohne störenden Eingriff. Witterung und Wachstum verändern das „Kunstwerk“ stetig auf natürliche Weise weiter. Es geht also vielmehr um feinfühliges Gestalten von vergänglichen Objekten in der Natur. So entsteht Dynamik und Prozesshaftigkeit, die wir ebenso als Metapher für den beruflichen Alltag nutzen können.

Der idyllische Naturraum rund um den See und die nahen Wälder der Akademie steht uns als Freiluft-Atelier zur Verfügung.

Im Wechsel von Theorie-Einheiten findet dieser Bildungsurlaub bei jedem Wetter hauptsächlich draußen statt. Wir erforschen großräumig das Gelände, bis wir den eigenen Ort finden, um eine große oder auch kleine Natur-Installation zu kreieren. Eigenes Experimentieren mit den Elementen der Landschaft statt Perfektionsstreben stehen bei uns im Vordergrund. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, lediglich wetterfeste Kleidung ist mitzubringen.

Naturbetrachtungen, Achtsamkeitsübungen und kurze Meditationen sind Teil des Praxisanteils. Bitte Zeichenpapier, Schreibzeug und Stifte mitbringen, auch Fotoapparate dürfen gern mitgebracht werden.

Zum Abschluss des Seminars werden Möglichkeiten des Transfers in den persönlichen und beruflichen Alltag angesprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 28. Oktober – 1. November 2019

Leitung: Brigitte Leeser, Literaturwissenschaftlerin M.A., Integrative Poesie-Bibliotherapeutin; Lehrbeauftragte für Poesie- und Bibliotherapie und Naturtherapie



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Seminarinhalte:

- Naturerkundungen – Achtsamkeit Übungen
- Naturbetrachtung – leibliche Erfrischung und Entspannung mit leichten Qigong und Atem-Übungen
- Anleitung zum gemeinsamen Gestalten in der Natur und mit der Natur
- Abends kurze Vorträge und Film zur Geschichte der Natur – Kunst und Land Art Bewegung
- Kreative Interventionen: Aus Beobachtung und Kontemplation kleine Texte schreiben und verdichten
- Anleitung zum Freien Schreiben mit allen Sinnen – experimentieren – aus der Beschreibung poetische Prosa entwickeln – persönliche Gedanken zu Naturbetrachtung

Seminarziele

- Entspannung und innere Ruhe finden – Übungen für den Alltag
- Kreativität entdecken als vitalisierende Kraft
- Freude und Gestaltungskraft im Miteinander – soziale Kompetenzen stärken
- Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag

Seminarbegleitende Unterlagen und Literaturverweise



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Seminarprogramm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag, 25.03.2019		6
16.00 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Eröffnung, Begrüßung der Teilnehmenden • Vorstellungsrunde, persönliche Ziele und Erwartungen für das Seminar • Einführung in das Thema und erste Erkundungen 	
19.30 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> • Naturbetrachtung und abendliche Meditation 	
Dienstag 26.03.2019		10
09.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Einstimmung mit Bewegung – Naturerkundungen in Wald und am Wasser 	
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Gestalten in und mit der Natur 	
19.30 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> • Theorieinput: Geschichte der Natur-Kunst (Vortrag und Film) 	
Mittwoch, 27.03.2019		10
09.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Einstimmung – Bewegung am See - Naturbetrachtung – kreatives Gestalten in der Natur 	
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Naturbetrachtung – Ruhe und Entspannung - Schreibzeit – Zeit für persönliches künstlerisches Gestalten, Miniaturen 	
19.30 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Darstellungen • Theorieinput: Kreativität – Gesundheit - Stress 	



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Donnerstag, 28.03.2019	Thema	10
09.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Kontemplative Naturbetrachtung - Kreatives Gestalten in und mit der Natur • Prozessreflexion 	
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Theorieinput: Stressprävention im Alltag • Meditatives Schreiben oder Zeichnen in der Natur 	
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> • Transfer in den Berufsalltag 	
Freitag, 29.03.2019		
09.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Rückblick und persönliche Auswertung und Lernerfahrung • Persönliche Möglichkeiten zum Transfer in den Berufsalltag 	4
	Unterrichtseinheiten	40



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten. Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten. An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im gesetzlichen Rahmen des AWbG.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de,

Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)